［特集］低温やけど

人気の湯たんぽも要注意！

軽くみないで！低温やけど

使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布、電気こたつなど、寒さ厳しい冬の季節にはかかせない暖房グッズ。熱すぎず、ほどよく気持ちよく暖まることができる優れものですが、近年、これらで「低温やけど」を負う人が増えています。低温やけどは、痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多く、また、重症化してしまうケースも多いので注意が必要です。暖房グッズを正しく使用し、低温やけどを未然に防ぎましょう。

低温やけどとは

私たちの体は、直接火に触れたり、熱湯がかかったりした場合、ほんの一瞬で「熱い！」と反応し、すぐに熱源から離れるため、万が一やけどを負ったとしても、皮膚の深部までやけどが及ぶことはそれほど多くはありません。ところが、体温より少し高い、触れていて「暖かくて気持ちがいい」くらいの温度でも、その熱源に長時間触れ続けることでやけどを負うことがあります。このような「体温より少し高いくらい～60℃以下の熱源」に長時間触れ続けることによって起こるやけどを**「低温やけど」**といいます。

低温やけどは重症化しやすい

熱源が低温の場合、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行するため、**気づいたときには「皮膚の深部まで赤く腫れる」、「水ぶくれができる」などの比較的軽症のやけどから、最悪の場合、「皮下組織が壊れる」といった重症のやけどを負ってしまうことがあります。**しかも、見た目にひどい症状に見えないことや、痛みを感じないことが多く、**軽症と勘違いしてしまいがち**です。しかし、低温やけどは、治るのに何ヵ月もかかったり、なかには、植皮などの手術が必要になったりするケースも珍しくありません。また、皮下組織が壊れてしまった場合は、感染症にかかりやすく、入院を必要とすることも。

どんなときになりやすいの？

低温やけどは、湯たんぽ等のような暖かく感じる温度のものに長時間皮膚が接することで、熱いと感じないままやけどになってしまうものです。

皮膚が損傷を受ける時間

- 60℃で5秒程度
- 50℃で2～3分
- 44℃で3～4時間
- 40℃で6～10時間

接触し続けると、やけどを発症！！

特に、知覚や運動に麻痺がある方、糖尿病等で手足の循環が悪い方、皮膚の薄い高齢者、寝返りができない乳児、あるいは泥酔している方等が、痛み等に気づかなかったり、同じ姿勢で湯たんぽ等が体に触れた状態になってしまうため、低温やけどをしやすいようです。場所は、感覚が鈍い足に起こる場合が多いようです。

低温やけどを未然に防ぐには

暖房グッズは、使用する前にまず取扱説明書をよく確認し、正しく使うことが大切です。

- POINT1 暖房グッズを肌に直接触れないようにする
- POINT2 体の同じ部位を長時間温めない
- POINT3 暖房グッズの中または前や横で寝ない

湯たんぽなど

就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにしましょう。やむを得ず使用する場合は、一定時間ごとに湯たんぽの位置を変えましょう。知覚や神経などに障害のない人では、睡眠中であっても熱いと感じると反射的に熱源から足を離すことができますが、足に障害のある人は厳禁です。

使い捨てカイロ

貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間あてないこと。また、貼ったまま眠らないように注意しましょう。

家電製品

ホットカーペットの上で眠らないようにしましょう。また、電気毛布を一晩つけたままでの就寝や、ノートパソコン、ACアダプター、保温便座などに長時間肌が触れることは避けましょう。

自己判断をせず必ず医療機関へ

見た目に異常がないように見えたり、あまり痛みを感じなくても、皮膚の深いところでやけどを起こしている可能性があります。また、変色したり水ぶくれができた場合に自分でつぶしたり、アロエやみそなどを塗ったりなどのいわゆる民間療法などで対処しいてはいけません。雑菌が侵入してしまう恐れがあります。感染症の予防のためにも、自己判断せず、必ず医療機関を受診してください。行くべきかどうか判断に迷った場合でも、医師に判断を仰ぎましょう。

自分に合った暖房器具を選択し、安全に使用することで、暖かくて快適な冬をどうぞお過ごしください。